MICHAEL BERNARD

COACHING PROFESSIONNEL

ATELIERS DE FORMATION

CATALOGUE FORMATIONS

2015-2016

www.mbernard.fr

CATALOGUE FORMATIONS
2015-2016

INTRODUCTION

Il est aujourd'hui scientifiquement établi que le bonheur est un facteur clé de succès permettant de présenter un avantage concurrentiel déterminant, en influant sur la performance et l'implication de chacun.

Centrées sur la notion de qualité de vie, au service de la réussite professionnelle, ces formations ont pour ambition d'offrir en un minimum de temps des savoir-faire directement exploitables.

Chaque atelier se compose donc de notions théoriques et d'exercices pratiques afin que chaque participant puisse s'approprier les outils proposés de manière ludique et efficace.

Le plus important, finalement, c'est de partager ensemble un moment de découverte et d'enrichissement personnel et collectif.

LES ATELIERS

Les 10 points clé de la qualité de vie au travail
Pour apprendre à changer la couleur du quotidien

Management
Pour apprendre à transformer le potentiel en performance

Communication
Pour apprendre à inspirer les foules

Bilan de compétences
Pour apprendre à faire le point sur sa carrière

Équilibre vie privée / vie professionnelle
Pour apprendre à sortir la tête de l'eau

« À certains moments, le sourire trouve sa source dans la joie. Mais à d'autres, le sourire lui-même peut être source de joie. »

THICH NHAT HANH

LES 10 POINTS CLÉ DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Ref. QVT

OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les leviers de la qualité de vie au travail
- ✓ Redonner du sens en améliorant le quotidien
- ✓ Placer la qualité de vie au cœur de la performance individuelle et collective

Durée : 1/2 journée
Format : 8 à 15 participants
Public : Tout public

POSEZ VOS QUESTIONS

Par mail : contact@mbernard.fr

Par téléphone : 09 51 57 85 94
06 28 94 54 22

On passe la majeure partie de sa vie sur son lieu de travail. Et pourtant, pour 9 personnes sur 10, il est souvent difficile voire impossible de se lever le matin…

Comment font les autres, ces personnes qui arrivent à garder le sourire et rester motivées malgré les coups durs, l'incertitude et la grisaille du quotidien ?

Il existe aujourd'hui une « science du bonheur ». Chaque année des centaines d'études sont publiées de par le monde pour l'enrichir, la préciser. Toutes aboutissent au résultat suivant : « qualité de vie » et « réussite » se nourrissent mutuellement, si bien que le fait d'ignorer la première impacte gravement la seconde.

Si vous voulez comprendre pourquoi, voici une réponse en 10 points clés, et une méthode simple pour l'intégrer facilement dans votre vie de tous les jours.

« La pierre n'a point d'espoir d'être autre chose qu'une pierre… mais, de collaborer, elle s'assemble et devient temple »

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

MANAGEMENT

Ref. MGMT

OBJECTIFS

- ✓ Connaître les principes de base du management
- ✓ Trouver son style de management
- ✓ Fluidifier et améliorer les rapports de travail

Durée : 1/2 journée
Format : 6 à 12 participants
Public : Managers

POSEZ VOS QUESTIONS

Par mail : contact@mbernard.fr

Par téléphone : 09 51 57 85 94
06 28 94 54 22

À l'origine on est formé à un métier, on apprend à « faire ».

Avec l'expérience, petit à petit, on devient expert et il arrive un moment où on doit déléguer, encadrer, bref : « faire faire ».

Or ce n'est pas le même métier. Manager une équipe, quelle que soit sa taille, implique l'acquisition de compétences particulières qui sont en général absentes de notre cursus de formation initial.

Cet atelier vous propose un « kit du manager » qui vous permettra d'appréhender les bases du management tout en trouvant votre propre style.

Apprenez à impliquer et motiver vos collaborateurs, et à convertir leur potentiel en performance au quotidien.

« Les mots qui vont surgir
disent de nous des choses
que nous ignorons d'eux. »

RENÉ CHAR

COMMUNICATION

Ref. COM

OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les ressorts de la communication interpersonnelle
- ✓ Développer sa capacité à inspirer les autres
- ✓ Apprendre à préparer sa prise de parole en public

Durée : 1/2 journée
Format : 8 à 15 participants
Public : Tout public

POSEZ VOS QUESTIONS

Par mail : contact@mbernard.fr

Par téléphone : 09 51 57 85 94
06 28 94 54 22

Vous voulez devenir un bon communicant ?

Qu'elle soit orale ou écrite, la communication interpersonnelle répond à des codes, des principes de base.

Comment font les grands orateurs pour être si charismatiques ? Ils utilisent tout simplement le même schéma, pourtant contre-intuitif, de communication.

Cet atelier dévoilera ce schéma, exemples à l'appui, et vous pourrez vous entraîner à l'utiliser dans le but de vous l'approprier et d'y apporter votre signature.

À votre tour, apprenez à inspirer votre auditoire, qu'il s'agisse de votre co-bureau, ou d'une foule venue vous écouter, grâce à cet atelier qui transformera vos rapports avec les autres.

« Soyez vous-même le changement que vous voulez voir s'opérer dans le monde. »

MAHATMA GANDHI

BILAN DE COMPÉTENCES

Ref. CPTC

OBJECTIFS

- ✓ Connaître les 3 phases du bilan de compétences
- ✓ Faire le point sur sa carrière
- ✓ Distinguer le bilan de compétences d'autres démarches similaires

Durée : 1/2 journée
Format : 6 à 12 participants
Public : Tout public

POSEZ VOS QUESTIONS

Par mail : contact@mbernard.fr

Par téléphone : 09 51 57 85 94
06 28 94 54 22

Faire un bilan de compétences…

Le terme est tellement à la mode qu'on en oublie ce qu'il recouvre exactement.

Dans cet atelier, nous vous présenterons dans le détail ce qu'est un bilan de compétences, au sens des dispositions du code du travail, et ce qu'il n'est pas.

Vous apprendrez ce qu'on peut en espérer, ainsi que les différentes techniques qui permettent de le réaliser.

Enfin, vous pourrez poser toutes vos questions pour vous assurer, le cas échéant, qu'il s'agit bien de l'outil dont vous avez besoin pour faire le point sur l'orientation de votre carrière.

« Il est bon que le voyage ait un but, mais au bout du compte, l'important, c'est le voyage. »

URSULA K. LE GUIN

ÉQUILIBRE VIE PRIVÉE / VIE PROFESSIONNELLE

Ref. EVPP

OBJECTIFS

- ✓ Apprendre à mieux gérer son temps
- ✓ Identifier les vraies priorités et lutter contre les tâches chronophages
- ✓ Retrouver l'équilibre progressivement et gagner en sérénité

Durée : 1/2 journée
Format : 6 à 12 participants
Public : Tout public

POSEZ VOS QUESTIONS

Par mail : contact@mbernard.fr

Par téléphone : 09 51 57 85 94
06 28 94 54 22

Vous n'en pouvez plus d'avoir la tête sous l'eau, de courir après le temps, d'être en mode "pilote automatique" ?

Cet atelier est fait pour vous. Parce que nous n'allons pas nous contenter de vous donner des outils pour mieux gérer votre temps.

Nous avons pour ambition de vous aider à transformer votre quotidien.

Le surmenage se définit comme la superposition des répercussions d'un événement passé et de l'anticipation d'une tâche future.

Si tel est votre cas, il est peut-être urgent de prendre quelques heures pour lâcher du leste et apprendre à respirer.

VOTRE FORMATEUR

MICHAEL BERNARD
fondateur du cabinet

Michaël Bernard est coach certifié HEC Paris, formateur et consultant. Membre de l'European Network for Positive Psychology, il siège également à la Commission Qualité de Vie et Solidarité au Barreau de Paris.

Michaël débute sa carrière en enseignant le droit international à l'Université Paris X Nanterre pendant 5 ans. Pendant son doctorat, il travaille en cabinets d'avocats puis décide de se former au coaching. Il a la chance d'intégrer alors le CESA Executive Coaching d'HEC Paris.

À sa sortie de l'école, il dirige un programme d'aide à l'insertion professionnelle d'étudiants issus de milieux modestes, financé par le Ministère de l'Éducation Nationale. La même année, il accompagne les élèves du MBA d'HEC sur la construction et la mise en œuvre de leur projet professionnel.

Puis il fonde avec deux associés le cabinet BBM, qui fut l'un des premiers cabinets parisiens spécialisés dans le conseil et l'accompagnement des avocats. Quelques années plus tard, BBM devient MICHAEL BERNARD, cabinet de coaching professionnel et organisme de formation.

Passionné de danse classique, qu'il pratique quotidiennement, Michaël est un perfectionniste (en voie de guérison !). Il a le goût de l'effort, et du travail bien fait. Mais pour lui ce qui compte le plus, c'est de trouver l'équilibre, la justesse de son intervention, entre proximité et autonomie, entre silence et discussion, le temps d'une séance ou d'une session de formation.

TÉMOIGNAGES

« Que dire ? Moi qui suis souvent sur le bord de la table lorsque j'assiste à ce genre de formation un peu fourre tout (le bonheur, la qualité de vie…), d'où l'on ressort en ayant déjà oublié ce que l'on vient d'évoquer, j'ai été séduite par l'intelligence, l'enthousiasme de votre présence et votre démonstration, l'interactivité de la salle, l'humour…
Bref une session trop courte, vivante, joyeuse et surtout pleine d'intelligence !
En un mot une évidence ! Surtout ne changez rien !
Bravo et merci encore ! »

Carole DELESTRADE, Avocat,
à propos de l'atelier Qualité de Vie au Travail

Nous avons fait intervenir Michael Bernard dans le cadre des parcours de formations que nous proposons à nos associés et collaborateurs.
Cette formation a eu un grand succès et nous a permis d'identifier un nouveau thème de formation que nous avons rapidement mis en place. Cette nouvelle formation a été très pertinente et a beaucoup plu aux participants.

Je remercie Michael pour la qualité de ses interventions.

Alice DE BRANCHE, HR Development Officer, Allen & Overy LLP

MICHAEL BERNARD

COACHING PROFESSIONNEL

ATELIERS DE FORMATION

09 51 57 85 94
06 28 94 54 22
contact@mbernard.fr

35, rue La Condamine
75017 Paris

www.mbernard.fr

MICHAEL BERNARD est un organisme de formation enregistré auprès de la DIRECCTE Ile-de-France sous le numéro : 11 75 52895 75

MICHAEL BERNARD

COACHING PROFESSIONNEL

ATELIERS DE FORMATION

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier

Intitulé .....

Réf. ..... Date ..... Tarif HT .....

Participant (*ateliers en inter*)

Nom ..... Prénom .....

Tél. ..... email .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Inscription de la part de .....

Cabinet / Entreprise / Institution (*ateliers en intra*)

Raison Sociale .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Responsable de Formation / RH

Nom ..... Prénom .....

Tél. ..... Email .....

Conformément à l'art.27 de la loi Informatique et Libertés du 06 janvier 1978, les informations nécessaires à votre inscription donnent lieu à un droit d'accès et de rectification. Pour l'exercer, merci de nous contacter par mail à contact@mbernard.fr

La signature de ce bulletin vaut acception des conditions générales de vente figurant au verso

date, signature et cachet

MODE D'EMPLOI

1. Complétez et retournez le bulletin d'inscription ci-contre :

Par courrier
MICHAEL BERNARD
35, rue La Condamine 75017 Paris

Par mail
contact@mbernard.fr

2. Dès réception de votre bulletin d'inscription, nous vous envoyons votre convention de formation en deux exemplaires

3. Vous nous renvoyez par courrier un exemplaire signé de votre convention, accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de MICHAEL BERNARD

4. Vous recevrez alors votre convocation rappelant le lieu, la date et les horaires de votre atelier

DES QUESTIONS ?

Nous sommes à votre disposition :

Par téléphone
09 51 57 85 94
06 28 94 54 22

Par mail
contact@mbernard.fr

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

1. Identification
MICHAEL BERNARD est une S.A.S. au capital de 10.000 €, immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 521 875 763.
Numéro numéro d'enregistrement auprès de la DIRECCTE Ile-de-France : 11 75 2895 75.

Le service client est joignable au 09 51 57 85 94.

2. Objet et Champ d'application
Toute inscription implique l'acceptation sans réserve par l'acheteur et son adhésion pleine et entière aux conditions générales de vente et de participation de MICHAEL BERNARD rappelées ci-dessous.

3. Modalités d'inscription et documents contractuels
Ateliers en « inter »
Dès réception d'un bulletin d'inscription, une convention de formation est envoyée au responsable de l'inscription en deux exemplaires. L'inscription n'est définitive qu'à la réception de l'un de ces deux exemplaires signé et accompagné du règlement, et dans la mesure où l'atelier n'est pas complet, eu égard au nombre limité de places. Le cas échéant, le responsable de l'inscription reçoit alors une convocation indiquant la date, le lieu et les horaires de l'atelier, au plus tard dans les 15 jours calendaires qui précèdent l'atelier. Si l'atelier est déjà complet le jour de la réception de la convention de formation signée, il est proposé au responsable de l'inscription d'être placé sur liste d'attente et/ou de s'inscrire à une session organisée ultérieurement.

Ateliers en « intra »
Tout atelier en intra fait préalablement l'objet d'une proposition commerciale et financière. La commande est définitive dès la signature de la convention de formation jointe à la proposition commerciale. MICHAEL BERNARD adresse alors au client une facture détaillée et le(s) support(s) pédagogique(s) nécessaire(s) à l'organisation de l'atelier.

4. Prix de vente et conditions de règlement
Le prix des ateliers est indiqué en Hors Taxes sur chaque programme de formation et sur chaque proposition commerciale pour les ateliers en intra.

Des remises et offres commerciales peuvent être accordées sur conditions spéciales.

Pour les ateliers en inter, l'atelier est réglé en une seule fois par chèque à l'ordre de MICHAEL BERNARD.

Pour les ateliers en intra, les factures sont payables sans escompte à réception. Un acompte de 30% est versé à la commande, cet acompte reste acquis à MICHAEL BERNARD si le client renonce à la formation. Le complément est dû à réception de facture envoyée à l'issue de l'atelier. En cas de non paiement d'une facture venue à échéance, après mise en demeure restée sans effet dans les 30 jours ouvrables, MICHAEL BERNARD se réserve la faculté de suspendre toute formation en cours et/ou à venir. En outre, la somme non payée est alors augmentée du taux de l'intérêt légal majoré de 10 points. Outre les pénalités de retard, une indemnité forfaitaire de 40 euros pour frais de recouvrement sera automatiquement due à MICHAEL BERNARD.

Les frais de déplacement et d'hébergement, lorsque l'atelier est organisé en province, sont facturés en sus, sur la base des justificatifs remis par MICHAEL BERNARD.

5. Conditions de participation
Les participants à un atelier sont tenus de respecter le règlement intérieur mis à disposition dans les salles de formation.

6. Conditions d'annulation et report

Annulation par MICHAEL BERNARD
Dans le cas où le nombre de participants à un atelier serait jugé pédagogiquement insuffisant, MICHAEL BERNARD se réserve le droit d'ajourner cet atelier au plus tard une semaine avant la date prévue. Les frais d'inscription préalablement réglés seront alors entièrement remboursés. Si MICHAEL BENRARD se voit contraint d'annuler un atelier pour des raisons de force majeure (grève des transports, maladie de l'intervenant, etc.), MICHAEL BERNARD s'engage à organiser une nouvelle session dans les meilleurs délais.

Annulation par le client au moins 8 jours calendaires avant l'atelier
Toute annulation peut être faite par le client sans frais, si cette annulation parvient par écrit au moins 8 jours calendaires avant l'atelier.

Annulation par le client moins de 8 jours calendaires avant l'atelier
Pour toute annulation faite par le client moins de 8 jours calendaires avant l'atelier, MICHAEL BERNARD facture 50% du montant de la commande. Ces frais sont non imputables par le client à la contribution financière obligatoire de formation. En cas d'absence ou d'abandon le jour de l'atelier, ce dernier est payable en totalité. Sur demande du client, si l'absence est justifiée par un certificat médical, ces frais pourront être déduits en cas de réinscription immédiate à la prochaine session.

Les Conditions Générales et tous les rapports entre MICHAEL BERNARD et ses clients relèvent de la loi française. Toute contestation qui n'aurait pas été réglée à l'amiable sera de la compétence exclusive du Tribunal de Commerce de Paris.

date, signature et cachet